ACTA N° 078

FECHA: Chinauta, febrero 20 de 2024.

HORA: 9:00 a.m. – 03:30 p.m.

LUGAR: CENTRO COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR NAZARETH CHINAUTA

TEMA: RESPIRO AL CUIDADOR/ CUIDANDOME PARA CUIDAR

ASISTENTES: Cuidadores del centro de comunidad de cuidado Hogar Nazaret-Chinauta Convenio 7455-2021

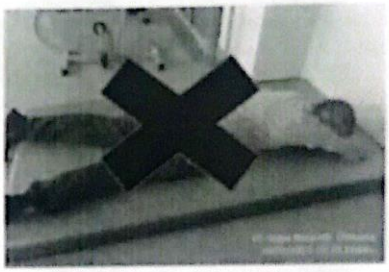
ORDEN DEL DÍA:

1. En sitios cercanos o incluso en los mismos puestos de trabajo, se ejecuta la realización de la charla "LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA HIGIENE POSTURAL EN TU DIA A DIA". Los cuales tienen como finalidad prevenir la carga y daños en la columna vertebral principalmente, cuando se realizan actividades de la vida diaria.
2. Se emplea un término de 10 a 15 minutos
3. Registro de asistencia.

DESARROLLO:

Se les da la bienvenida a los cuidadores que participaron activamente en el aprendizaje de la charla (donde se realizaron dos jornadas de integración mañana/tarde 9:00 am – 11:00 am y 02:30 p.m. - 03:30 p.m.), informándoles la importancia de una correcta posición del cuerpo, en quietud o en movimiento y así evitar posibles lesiones al realizar las actividades diarias, evitando que se presenten dolores y disminuyendo el riesgo de lesiones.

A continuación, se les explico como realizar correctamente la postura y movimientos al ejecutar ciertas actividades, tales como cargar y levantar un objeto, acostarse, trabajar sentado y algunas actividades domésticas.

POSTURA	MANERA CORRECTA	MANERA INCORRECTA
POSTURA AL ESTAR ACOSTADO	Sin duda alguna, la mejor posición para dormir es boca arriba. ¿Por qué? Según nuestros especialistas de columna del Instituto Konarium, boca abajo se modifica la curvatura lumbar de la columna, además de que causa presión sobre el corazón, lo que dificulta la acción de respirar y por consiguiente, se debe girar el cuello. Esto afecta negativamente a nuestra columna. Otra de las opciones recomendadas, es dormir de lado. Para que la postura sea correcta y no dañe la columna, en donde debes flexionar ligeramente la cadera y las rodillas. Para hacerlo perfecto, introduce una almohada entre ambas piernas. Esto hará que la cadera quede compensada con las rodillas. Además de prestar atención a tu postura, debes revisar el estado de tu colchón y almohada.	

Escaneado con CamScanner

POSTURA AL ESTAR SENTADO	El avance del mundo digitalizado, así como el nuevo estilo de vida que nos ha dejado la pandemia, hace que cada día más y más personas pasen más tiempo sentados que dé pie. Un factor clave, el teletrabajo. Por ello, ahora más que nunca es muy importante mantener una buena higiene postural mientras se está sentado. Algunas de las piezas claves son: la silla, la mesa y la altura de ambas. Los pies deben quedar completamente apoyados en el suelo, dejando que la cadera y las rodillas formen un ángulo de 90º. La altura respecto a la mesa, debe dejar que tus piernas queden por debajo y tus codos a la altura de la misma. Así como, el teclado y el ratón, a la altura de los codos. La columna debe quedar completamente apoyada y recta en el respaldo, el cual, debe respetar las curvaturas de la columna. Es importante que si trabajas frente a un ordenador, este esté a la altura de los ojos a unos 45/50 cm de distancia. Pasar largos periodos de tiempo sentados hace que optemos por la comodidad frente a la seguridad. Por ello,	

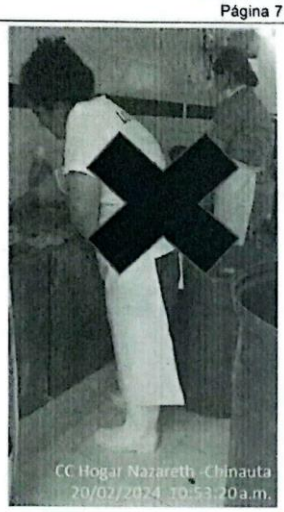
CS Escaneado con CamScanner

	es recomendable que cada cierto tiempo y con frecuencia, te tomes unos minutos para: levantarte, pasear y estirar.	
POSTURA CORRECTA PARA ALCANZAR OBJETOS QUE ESTÁN A NIVEL SUPERIOR	Cuando se trata de alcanzar objetos que se encuentran a nivel mayor que nosotros, se debe utilizar una grada o escalera para poder llegar hasta el objeto, lo que se debe evitar es hacer un estiramiento exagerado de la columna. Si al realizar la extensión normal de los brazos, por arriba del hombro, no llegamos al objeto, entonces debemos recurrir a la escalera o grada. La mejor solución es mantener, siempre con la espalda recta. Pies a la altura de los hombros, rodillas flexionadas y espalda recta. Es importante que el peso que cargues, lo inclines hacia ti para que la espalda se mantenga recta. Asegúrate de compensar el peso.	

POSTURA PARA EL LEVANTAMIENTO Y CARGAS DE PESO	A la hora de levantar una carga, si ésta se encuentra a una altura menor en el suelo, la manera correcta de levantarla, será agachándose con rodillas flexionadas y los pies ligeramente separados y espalda recta. Cuando agarre la carga, manténgala cerca de su cuerpo y levántese estirando las piernas manteniendo la espalda recta. Cuando se trate de transportar bolsas pesadas o similares, por ejemplo en compras, distribuya el peso equitativamente en ambos brazos.	

CON EL MÓVIL	Claro está que los smartphones han llegado a nuestra vida para quedarse y están ocupando gran parte de nuestro tiempo. En concreto, una media de 3h horas diarias de nuestro día a día. ¿Cómo se encuentra tu cabeza frente a tus hombros? Es probable que tu cuello se encuentre inclinado hacia delante, Y, ¿dónde se encuentran tus brazos? Seguro están caídos y por debajo de tus hombros. Pues bien, esa postura en la que te encuentras es la menos adecuada para prevenir lesiones futuras columna. la solución. Sube la cabeza y mantén la mirada al frente. Coge el dispositivo y sube tus brazos de tal modo que el dispositivo quede a la altura de tus ojos.	

Escaneado con CamScanner

TAREAS DEL HOGAR	Lo más importante a la hora de realizar las tareas domésticas es prestar atención a las posturas que adoptamos y al correcto uso de los materiales. Es decir, en caso de planchar, debes tener en cuenta que para que tu columna no se flexione realizando la tarea, la tabla debe estar a la altura de tu ombligo. Al igual que el resto de actividades. Puesto que algunas de ellas suponen un largo periodo de pie, es aconsejable que vayas alternando el descanso de cada uno de ellos.	

Benavides, F.G.; Ruiz Frutos, C.; García, A.M. Salud laboral: conceptos y técnicas para la prevención de riesgos laborales. 2ª edición. Rev. Esp. Salud Pública 2001; 75 (1): 89-90.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Llevar a la práctica una buena higiene postural	Equipo interdisciplinario	Permanente

CONVOCATORIA. La invitación es a participar activamente de las actividades propuestas.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Rubiela Giraldo	Coordinadora	Comunidad de cuidado hogar Nazareth	

Escaneado con CamScanner

Paola Pedreros G	Fisioterapeuta	Comunidad de cuidado hogar Nazareth	Paola Pedreros G

Paola Pedreros G

Anexos: Evidencias fotográficas.
Elaboró: Paola Pedreros Garzón

Escaneado con CamScanner

PROCESO GESTION DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Codigo FOR-GD-023
Version 1
Fecha Memo I2023023863 14/08/2023
Pagina 1 de 1

1. Tema Importancia buena higiene Postural 2. Lugar CC. Hogar Nazareth Chinauta 3. Fecha y hora 20 Febrero 2024 02:30 p.m

4 Item	5 Nombres y Apellidos	6 Documento de Identidad	7 Entidad o Dependencia	8 Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11 Teléfono y Ext. / Celular	12 Firma
1	Gloria Arroyave	28945956	Nazareth	SG				
2	Adriana Arnaldos	28988368	H Nazareth	S.G			3143075823	
3	MARIA CORREA	1069761658	HOGAR NAZARETH	SG			3117056740	
4	Carlos A Ortiz G	2964856	H Nazareth	SG			3204090338	
5	Heriberto Sede	7428.76	Nazareth	SG			3102548308	
6	Maria Eugenia	32276556	Nazareth	SG			3772813377	
7	Mauricio Chupan	39721178	CC H. Nazareth	T.O			3212213589	
8	Carolina Leon	53.931.769	C.C H. Nazareth	AUX. T.O			3142434544	
9	Nancy Britel.	52159506	H. Nazareth	Psicologa			3212084409	
10	Yesid Trujillo Prado	80920303	H Nazareth	Aux. Enfermeria			3205767221	
11	Cindy Natalia Diaz	1061342478	H. Nazareth	AUX ENFERMERIA			3204682063	
12	Bibian Cardos	34628402	Hogar Nazareth	AUX ENF				
13	Sarah Cavum	1522444C	Hogar Nazareth	AUX ENFERMERIA			3122289232	
14	Yajaira Rodriguez Ayu	1064736959	Hogar Nazareth	Archivo			3144749306	
15	Edison H. Rojas	2965915	H Nazareth	OPC			3184600376	
16	Luisa Fda Carcamo	1064739428	Hogar Nazareth	Enfermeria			3182337469	
17	Pedro P	768654	H. Nazareth	SG				Pedro P.
18	Milena Cortesblanco	52472970	Hogar Nazareth	T. Social			3202215253	
19	Wilson Bravo G.	80732677	H. Nazareth	Aux			3152237727	
20	Paola Pedreros G.	1075219511	H. Nazareth	FISIO/PIA			3132114437	

Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: [illegible]

Versión: 1

Fecha Memo: 20230238863 - 14/08/2023

Página 1 de 1

1. Tema Importancia de la Buena H. Postural 2. Lugar CC. Hogar Nazareth Chinauta 3. Fecha y hora 20 Febrero 2024 02:30 p.m

4. Ítem	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
1	Ruth Rico Mesa	52'325732	H Nazareth	OPC			3213110035	
2	Sulemy Patricia Cruz	1069752955	H Nazareth	OPC			3074603891	Sulemy Cruz
3	Martha Rodriguez	35251625	Nazareth	OPC			3232932717	Martha Rod
4	Jenny Rivas	70069714	H Nazareth	OPC			3144323331	
5	Yolanda Pardo T	53077105	H. Nazareth	cont. Apoyo			3106182111	
6	Milena Castroblanco	52472990	CC Hogar Nazareth	T. Social			3202215253	
7	Paola Pedreros G	1075259511	CC. H Nazareth	Fisio/rapia			3132115437	
8	Yesica Olivera Parra	1003558947	CC H Nazareth	AUX Fisio			3046837744	Yesica Olivera
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen caracter confidencial: razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013